

Таблица №1

| Классы       | Кол-во учащихся, чел.<br>(по состоянию на декабрь текущего года) | Параметры психологического здоровья                 |       |         |   |       |         |   |         |         |
|--------------|--|---|-------|---------|---|-------|---------|---|---------|---------|
|              |  | Тревожность   |       |         | Стрессоустойчивость   |       |         | Стабильность эмоционального состояния   |         |         |
|              |  | кол-во детей, имеющих указанный уровень тревожности |       |         | кол-во детей, имеющих указанный уровень стрессоустойчивости |       |         | кол-во детей, имеющих указанный уровень стабильности эмоционального состояния |         |         |
|              |  | низкий  | норма | высокий | низкий  | норма | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1-4 классы   |  |   |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 5-9 классы   |  |   |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 10-11 классы |  |   |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 1-11 классы  |  |   |       |         |   |       |         |   |         |         |

\* оценка по каждому классу производится классными руководителями на основе результатов психолого–педагогического наблюдения, сводная таблица оформляется педагогом-психологом.

Таблица №2

| Классы      | Кол-во учащихся, чел. (по состоянию на декабрь текущего года) | Психологическая адаптация учащихся в переходные периоды обучения |           |              |
|-------------|---|--|-----------|--------------|
|             |   | кол-во детей, имеющих указанный уровень адаптации                |           |              |
|             |   | Частичная адаптация  | Адаптация | Дезадаптация |
| 1-е классы  |   |  |           |              |
| 5-е классы  |   |  |           |              |
| 10-е классы |   |  |           |              |

\* заполняется педагогом-психологом совместно с классными руководителями по результатам проведения психолого-педагогических консилиумов в образовательном учреждении

**КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ**

**(В контексте комплексного мониторинга состояния здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения)**

| Параметры психологического здоровья   |  |   |  |  |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|--|---|--|--|
| Уровень тревожности   |  |   | Уровень стрессоустойчивости  |  |  | Уровень стабильности эмоционального состояния   |  |  |
| высокий   | норма  | низкий  | высокий  | норма  | низкий   | средний   | высокий  |  |
| Всегда или почти всегда присутствует высокий уровень тревожности, волнения ученика в различных школьных ситуациях (при проверке знаний, ответов у доски и т.д.), ребенок не уверен в себе, боится, забывает информацию в ситуации ответа и т.д. | Ребенок комфортно чувствует себя на уроке, не испытывает чувства страха при общении с учителями. Способен сам справиться с периодически возникающими состояниями тревожности, волнения (при проверке знаний, ответов у доски и т.д.) | Тревожность, волнение практически не наблюдаются. Ребенок проявляет безразличие к учебе, не переживает за свои неудачи. | Постоянно стабильное, устойчивое состояние, адекватное реагирование в стрессовых ситуациях в подавляющем большинстве случаев | Стабильное, достаточно устойчивое состояние, адекватное реагирование на стрессовые ситуации в большинстве случаев. | Неустойчивое состояние, бурная реакция в стрессовых ситуациях, низкий уровень способности самостоятельно справиться с возникающими стрессовыми состояниями, требуется помощь в большинстве типичных ситуаций | Неустойчивое эмоциональное состояние, чаще всего пониженное настроение, преобладают отрицательные эмоции, легко расстраивается, нетерпим, раздражителен, быстро утомляется. | Достаточно устойчивое эмоциональное состояние, проявляет эмоции положительные или отрицательные в зависимости от ситуации, однако пониженный фон настроения наблюдается чаще, чем повышенный, временами проявляется раздражительность и утомляемость | Постоянно стабильное, устойчивое, ровное эмоциональное состояние, преобладают положительные эмоции, чаще приподнятое настроение, адекватно реагирует на ситуацию |

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ**

| №                       | Класс<br><u>                    </u><br>ФИО<br>учащегося | параметры психологического здоровья |       |         |   |       |         |   |         |         |
|-------------------------|--|-------------------------------------|-------|---------|---|-------|---------|---|---------|---------|
|                         |  | Уровень тревожности обучающихся     |       |         | Уровень стрессоустойчивости обучающихся |       |         | Уровень стабильности эмоционального состояния обучающихся |         |         |
|                         |  | низкий                              | норма | высокий | низкий                                  | норма | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 2.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 3.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 4.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 5.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 6.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 7.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 8.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 9.                      |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 10.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 11.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 12.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 13.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 14.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 15.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 16.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 17.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 18.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 19.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 20.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 21.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 22.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 23.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 24.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| 25.                     |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |
| <b>ВСЕГО ПО КЛАССУ:</b> |  |                                     |       |         |   |       |         |   |         |         |

*\*заполняется классным руководителем на основании приложения № 1,3. Обработывается педагогом-психологом.*



**Параметры и критерии оценки психологических условий адаптации первоклассников**  
(для педагога-психолога)

| <i>Баллы</i>   | <i>параметры / критерии*</i>  |
|--|---|
| <b>Социально-психологическая сфера</b>   |   |
| <b>3 балла</b>   | Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками, с педагогами, воспитателями.        |
| <b>2 балла</b>   | Отсутствие эмоционально-положительного восприятия системы своих отношений с кем-либо в школе (или сверстники, или педагог). |
| <b>1 балл</b>  | Негативное восприятие системы своих отношений со сверстниками, педагогами, воспитателями.                                   |
| <b>Волевая саморегуляция</b>   |   |
| <b>3 балла</b>   | Способность к волевой саморегуляции.  |
| <b>2 балла</b>   | Недостаточная сформированность волевой саморегуляции.   |
| <b>1 балл</b>  | Неспособность к волевой саморегуляции.  |
| <b>Тревожность</b>   |   |
| <b>3 балла</b>   | Уровень тревожности соответствует норме.  |
| <b>2 балла</b>   | Повышенный уровень тревожности.   |
| <b>1 балл</b>  | Высокий или низкий уровень тревожности.   |
| <b>Познавательная сфера (внимание, память, мышление, интеллектуальное развитие, восприятие, мотивация)</b> |   |
| <b>3 балла</b>   | Степень сформированности познавательных процессов соответствует или выше возрастной норме.                                  |
| <b>2 балла</b>   | Некоторые познавательные процессы сформированы ниже нормы.  |
| <b>1 балл</b>  | Степень сформированности процессов ниже нормы.  |

\* баллы устанавливаются по результатам психологической диагностики

**СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА  
ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ (заполняет учитель)**

| №  | Фамилия. имя | Критерии                            |                                  |                                     |                                       |                                |                         | Сумма баллов | Адаптация (14-18 баллов)<br>Частичная адаптация (9-13 балл)<br>Дезадаптация (6-8 баллов) | Примечание<br>(не посещал детский сад,<br>посещал группу<br>предшкольного образования) |
|----|--------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|--|--|
|    |              | ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧЕНИКА НА УРОКЕ | УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ | УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНЕ | ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ | ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ | ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ |              |  |  |
| 1. |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 2  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 3  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 4  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 5  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 6  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 7  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 8  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 9  |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 10 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 11 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 12 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 13 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 14 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 15 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 16 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 17 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 18 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 19 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 20 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 21 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |
| 22 |              |                                     |                                  |                                     |                                       |                                |                         |              |  |  |

**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА (для учителя)**

| <i>Балльная шкала</i>                        | <i>Критерии</i>   |
|--|---|
| <b>ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧЕНИКА НА УРОКЕ</b>   |   |
| 3 баллов                                     | Активно работает на уроке, часто поднимает руку   |
| 2 балла                                      | Учебная активность на уроке носит кратковременный характер: часто отвлекается, не слышит вопроса  |
| 1 балл                                       | Учебная активность отсутствует (не включается в учебный процесс).   |
| <b>УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ</b>      |   |
| 3 баллов                                     | Ведет себя спокойно, свободно, добросовестно выполняет все требования учителя   |
| 2 балла                                      | Часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах.   |
| 1 балл                                       | Не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).   |
| <b>УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНЕ</b>   |   |
| 3 баллов                                     | Высокая игровая активность, охотно участвует в подвижных коллективных играх.  |
| 2 балла                                      | Активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку (готовит учебники, тетради, доску, убирает класс). Переходит от одной группы детей к другой. |
| 1 балл                                       | Часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, нападает на них, кричит, бегает, не меняет своего поведения, когда делают замечания (не владеет собой).                   |
| <b>ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ</b> |   |
| 3 баллов                                     | Общительный, легко контактирует с детьми.   |
| 2 балла                                      | Сфера общения ограничена, контактирует только с некоторыми ребятами.  |
| 1 балл                                       | Проявляет негативизм в отношениях с детьми, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят).   |
| <b>ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ</b>        |   |
| 3 баллов                                     | Проявляет уважение к учителю, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.  |
| 2 балла                                      | Выполняет требования учителя формально, не заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.  |
| 1 балл                                       | Общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, обижается, плачет при малейшем замечании.  |
| <b>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ</b>               |   |
| 3 баллов                                     | Хорошее настроение, часто улыбается, смеется.   |
| 2 балла                                      | Эпизодически проявление сниженного настроения: тревожность, обидчивость, раздражительность.   |
| 1 балл                                       | Плач без всяких на то причин, агрессивные реакции.  |



**ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА****ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ  
У ПЯТИКЛАССНИКОВ  
В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ\***

Детям предлагается оценить изменения в своём самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устаёт сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы: **«В последнее время...»**

1. Я быстро устаю (да, нет)
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (да, нет)
3. Я чувствую себя свободнее (да, нет)
4. У меня появились головокружения / слабость / подташнивание (да, нет)
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет)
6. Мне не хватает уверенности в себе (да, нет)
7. Я чувствую себя в безопасности (да, нет)
8. Я избегаю трудностей (да, нет)
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет)
10. У меня стало больше конфликтов (да, нет)
11. Домашние задания стали интереснее (да, нет)
12. Я хуже понимаю объяснения учителей (да, нет)
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет)
14. Я не высыпаюсь (да, нет)
15. Хочу, чтобы в пятом классе учили прошлогодние учителя (да, нет)

**Подсчёт баллов:**

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы – 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы – 2, 3, 7, 11

**Оценка уровня тревожности:**

- 1-4 балла – низкий уровень,
- 5-7 баллов – средний уровень,
- 8-10 баллов – повышенный уровень,
- 11-15 баллов – высокий уровень

---

\* О. Хмельницкая. Откуда берется школьная тревожность? Методическая газета для педагогов-психологов. Школьный психолог №20: октябрь, 2005 г.

**ОПРОСТНИК ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА**  
(рекомендуется для использования в период адаптации пятиклассников)

**Инструкция:**

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над ответами долго не задумывайтесь.

На листе ответов вверху напишите своё имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» –если не согласны».

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что ни кто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята.
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### **Обработка результатов**

«А сейчас я вам буду называть номер вопроса и какой-то знак. Если у вас стоит точно такой же знак вы ничего не ставите, а если стоит противоположный знак вы ставите галочку. Например, вопрос 2 «-», если у вас стоит минус, то ничего не ставим, а если стоит «+», ставим галочку».

## Факторы

1. Общая тревожность в школе.  
2-, 3-, 7-, 12-, 16-, 21-, 23-, 26-, 28-, 46-, 47-, 48-, 49-, 50-, 51-, 52-, 53-, 54-, 55-, 56-, 57-, 58-
2. Переживание социального стресса.  
5-, 10-, 15-, 20+, 24+, 30+, 33-, 36+, 39+, 42-, 44+.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.  
1-, 3-, 6-, 11+, 17-, 19-, 25+, 29-, 32-, 35+, 38+, 41+, 43+.
4. Страх самовыражения.  
27-, 31-, 34-, 37-, 40-, 45-.
5. Страх ситуации проверки знаний.  
2-, 7-, 12-, 16-, 21-, 26-.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.  
3-, 8-, 13-, 17-, 22+.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.  
9-, 14-, 18-, 23-, 28-.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.  
2-, 6-, 11+, 32-, 35+, 41+, 44+, 47-.

## **ШКАЛА УЧЕБНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ** (рекомендуется для использования в период адаптации десятиклассников)

Рекомендуется для обследования подростков и старших школьников. Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Особенность подобных шкал связана с тем, что испытуемый оценивает не наличие у себя уровня тревожности, а определяет ситуацию, которая у него может вызвать тревогу.

*Методика включает оценивание ситуаций трех типов:*

1. Ситуации, связанные со школой, общением с учителем (школьная).
2. Ситуации, актуализирующие представления о себе (самооценочная).
3. Ситуации общения (межличностная).

### *Инструкция*

Здесь будут перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, могут вызывать волнение, беспокойство, страх и т. п. Внимательно прослушайте каждую ситуацию и оцените ее в баллах:

- 0 — если ситуация совершенно не кажется вам неприятной;  
 1 — если ситуация немного волнует, беспокоит;  
 2 — если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее;  
 3 — если ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, страх и т. п.;  
 4 — если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете переносить ее и она вызывает у вас сильное беспокойство, очень сильный страх;

### *Список ситуаций*

1. Отвечать у доски.
2. Пойти в дом к незнакомым людям.
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.
4. Разговаривать с директором школы.
5. Думать о своем будущем.
6. Учитель смотрит в журнал, решая кого бы спросить.
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
8. За тобой наблюдают, когда ты что-либо делаешь.
9. Пишешь контрольную работу.
10. После контрольной учитель называет отметки.
11. На тебя не обращают внимания.
12. У тебя что-то не получается.
13. Ждешь родителей с родительского собрания.
14. Тебе грозит неуспех, провал.
15. Слышишь за своей спиной смех.
16. Сдаешь экзамены в школе.
17. Непонятно, почему на тебя сердятся.
18. Выступать перед большой аудиторией.
19. Предстоит важное., решающее дело.
20. Не понимаешь объяснений учителя.
21. С тобой не согласны, противоречат тебе.
22. Сравниваешь себя с другими.
23. Проверяются твои способности,

24. На тебя смотрят как на маленького.
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.
26. Замолкают, когда тыходишь.
27. Оценивается твоя работа.
28. Думаешь о своих делах.
29. Тебе надо принять для себя решение.
30. Не можешь справиться с домашним заданием.

#### Обработка методики

В соответствии с тремя типами ситуаций, выявляемых с помощью данной шкалы, диагностируются следующие виды тревожности:  
 школьная — 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30;  
 самооценочная - 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29;  
 межличностная — 2, 7,8, 11, 15,17, 18,21,24,26. 38

Необходимо посчитать общую сумму баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкалам в целом. Полученные результаты интерпретируются по таблице

| Уровень                | Класс | Пол | Виды тревожности |          |               |               |
|------------------------|-------|-----|------------------|----------|---------------|---------------|
|                        |       |     | Общая            | Школьная | Самооценочная | Межличностная |
| Чрезмерное спокойствие | 9     | ж   | <30              | <7       | < 11          | <7            |
|                        |       | м   | <17              | <4       | <4            | <5            |
|                        | 10    | ж   | < 17             | <2       | <6            | <4            |
|                        |       | м   | < 10             | —        | -             | <3            |
|                        | 11    | ж   | <35              | <5       | < 12          | <5            |
|                        |       | м   | <23              | <5       | <8            | <5            |
| Нормальный             | 9     | ж   | 30-62            | 7-19     | 11-20         | 7-20          |
|                        |       | м   | 17-54            | 4-17     | 4-18          | 5-17          |
|                        | 10    | ж   | 17-54            | 2-14     | 6-19          | 4-19          |
|                        |       | м   | 10-48            | 1-13     | 1-17          | 3-17          |
|                        | 11    | ж   | 35-62            | 5-17     | 12-23         | 5-20          |
|                        |       | м   | 23-47            | 5-14     | 8-17          | 5-14          |
| Несколько повышенный   | 9     | ж   | 63-78            | 20-25    | 21-26         | 21-27         |
|                        |       | м   | 55-73            | 18-23    | 19-25         | 18-27         |
|                        | 10    | ж   | 55-72            | 15-20    | 20-26         | 20-26         |
|                        |       | м   | 49-67            | 14-19    | 18-26         | 18-25         |
|                        | 11    | ж   | 63-76            | 18-23    | 24-29         | 21-28         |
|                        |       | м   | 48-60            | 15-19    | 18-22         | 15-19         |
| Высокий                | 9     | ж   | 79-94            | 26-31    | 27-31         | 28-33         |
|                        |       | м   | 74-91            | 24-30    | 26-32         | 28-30         |
|                        | 10    | ж   | 73-90            | 21-26    | 27-32         | 27-33         |
|                        |       | м   | 68-86            | 20-25    | 27-34         | 26-32         |
|                        | 11    | ж   | 77-90            | 24-30    | 30-34         | 29-36         |
|                        |       | м   | 61-72            | 20-24    | 23-27         | 20-23         |
| Очень высокий          | 9     | ж   | >94              | >31      | >31           | >33           |
|                        |       | м   | >91              | >30      | >32           | >30           |
|                        | 10    | ж   | >90              | >26      | >32           | >33           |
|                        |       | м   | >86              | >25      | >34           | >32           |
|                        | 11    | ж   | >90              | >30      | >34           | >36           |
|                        |       | м   | >72              | >24      | >27           | >23           |

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Приложение 12

### ТЕСТ «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ СИРСА»

(для классного руководителя)

**Инструкция:** «Постарайтесь дать оценку учащемуся по приведенным позициям по 4-балльной шкале: 0 – признак не выражен (отсутствует); 1 – признак слабо выражен или проявляется изредка; 2 – признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 – признак явно выражен или проявляется постоянно».

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Ко всему очень чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности со средоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

**Интерпретация результатов:** до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20 - 30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности. (При сумме 6 баллов достоверность результатов сомнительна).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ СИРСА»

| №   | Ф.И. учащихся        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Общ.<br>рез. |
|-----|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|--------------|
| 1   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 2   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 3   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 4   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 5   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 6   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 7   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 8   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 9   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 10  |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| 11  |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
| ... |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |
|     | Средний<br>результат |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |              |

**ЭКСПЕРТНЫЙ ОПРОС «ТРЕВОЖНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ»\***

(Ф. И. О. классного руководителя, подпись)

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, знаком «плюс» варианты поведения, характерные для каждого учащегося класса.

| №<br>п/п | Инструкция:<br>Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для учащихся ____ « ____ » класса<br>МБОУ «СОШ №41»<br>2012-2013 уч. г. | Фамилия, имя учащегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|          |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.       | Высказывает нежелание ходить в школу.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.       | Бойтся опоздать на урок.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.       | Не заходит в класс, если опоздал на урок.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.       | Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.       | Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.       | Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.       | Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.       | Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.       | На уроках рассеян.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.      | Бойтся потерять школьные принадлежности или испортить их.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.      | Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.      | На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.      | Высказывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.      | На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.      | На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другим образом.  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.      | Нет друзей среди одноклассников.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.      | Дополнительная информация, которая кажется Вам важной.   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:   |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов:** При обработке результатов учитывается количество «неблагоприятных» оценок. Количество ответов «да» по 5 и более признакам указывает на наличие тревожности ребенка.

\* Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.



## МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

1. Беседа с родителями, учителями, ребенком и наблюдение за его взаимодействием с окружающими — сбор информации.
2. Тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, помогает определить общий уровень тревожности ребенка и отследить травмирующие ситуации в его повседневной жизни.
3. Тест А.М. Прихожан «Диагностика школьной тревожности (младший школьный возраст)» помогает определить, какая сфера школьной жизни является наиболее травмирующей для ребенка.
4. Тест СМАС («Детская шкала проявлений тревожности») позволяет не только выявить наличие и уровень тревожности, но и вычленить ряд соматических проявлений тревожности (анализ конкретных ответов).
5. Методики определения самооценки позволяют отметить и обсудить не только уровень, на который себя ставит ребенок, но и то, где он хотел бы находиться, как оценивают его родные и учителя. С помощью развернутой самооценки удастся выявить неуверенность в себе и позицию окружающих, какой она представляется ребенку.
6. Адаптированный вариант детского личностного опросника Р. Кэттелла позволяет понять природу и происхождение тревожности.
7. Рисунок семьи дает возможность посмотреть на семейную ситуацию глазами ребенка.
8. Детский тест «Рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга помогает отследить стратегии поведения ребенка и тип реагирования на травмирующие ситуации.

## Методические рекомендации по оценке психоневрологического статуса школьников

*Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников начальных классов разработаны в Центре образования и здоровья РАО для участников эксперимента по модернизации образования. Они заполняются родителями и учителями в течение учебного года.*

*Приложение 15*

### КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА (заполняется родителями)

Дата; фамилия, имя ребенка; № школы; класс; возраст.

*Критерии оценки:*

- 0 — симптомы отсутствуют;
- 1 — слабо выражены, отмечаются изредка;
- 2 — умеренно выражены, наблюдаются периодически;
- 3 — ярко выражены, наблюдаются постоянно.

| Показатели состояния  | баллы |   |   |   |
|---|-------|---|---|---|
|   | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло и т.п.).  |       |   |   |   |
| 2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.  |       |   |   |   |
| 3. После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужден, раздражителен, агрессивен.   |       |   |   |   |
| 4. Часты жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту.  |       |   |   |   |
| 5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.  |       |   |   |   |
| 6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей. Энурез.  |       |   |   |   |
| 7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца, «шмыгание» носом и т.п.).   |       |   |   |   |
| 8. В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники). |       |   |   |   |
| 9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя.  |       |   |   |   |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль. |  |  |  |  |
| Суммарный балл  |  |  |  |  |

**Анализ карты наблюдений** за состоянием ребенка позволит выявить отклонения в психофизиологическом состоянии ребенка, его психоневрологическом статусе, выявить «пограничные» нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Перед тем как дать карту для заполнения родителям, необходимо проинструктировать их, объяснить, что карта заполняется по результатам наблюдения за ребенком в течение недели.

*Критерии оценки результатов.*

Если суммарный балл в пределах 0-15 — состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

Если суммарный балл 15-20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности которые возникают.

Если суммарный балл больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья.

После сбора карт у родителей составляется сводная таблица по классу.

## Приложение 16

### КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ (заполняется учителем)

Дата; фамилия, имя ребенка; № школы; класс; возраст.

*Критерии оценки:*

- 0 — симптомы отсутствуют;
- 1 — слабо выражены, отмечаются изредка;
- 2 — умеренно выражены, наблюдаются периодически;
- 3 — ярко выражены, наблюдаются постоянно.

| Поведение учащихся   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает.                                   |   |   |   |   |
| 2. Быстро нарастает утомление, истощение, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя.  |   |   |   |   |
| 3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор.   |   |   |   |   |
| 4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях. |   |   |   |   |
| 5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или  |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов.                                    |  |  |  |  |
| 6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку). |  |  |  |  |
| 7. Приходит в школу неготовым — постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.).   |  |  |  |  |
| Суммарный балл  |  |  |  |  |

**Анализ карты наблюдений** за поведением ребенка в школе позволит выявить отклонения в состоящей психоневрологического статуса ребенка, свидетельствующие о нарушении адаптации и значительном напряжении.

В карте каждого ребенка определяется суммарный балл по всем показателям.

При суммарном балле до 7 — состояние ребенка не вызывает тревоги.

При суммарном балле от 7 до 14 — следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим, нагрузку, трудности.

При суммарном балле от 14 до 21 — необходимо обратить внимание на состояние здоровья, нормализовать режим, возможно, использовать вариант щадящего режима, снять дополнительные нагрузки, детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

При заполнении нескольких карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

**Протокол к анкете  
определения школьной мотивации  
учащихся начальных классов**

Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_,  
уч-ся \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» класса ГБОУ «СОШ №\_2\_» Дата рождения \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_ Дата проведения обследования «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

| №<br>п/п                          | Вопрос   | Ответ | Количество баллов |   |   |
|-----------------------------------|--|-------|-------------------|---|---|
|                                   |  |       | 3                 | 1 | 0 |
| 1.                                | Тебе нравится в школе или не очень?  |       |                   |   |   |
| 2.                                | Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?   |       |                   |   |   |
| 3.                                | Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл бы в школу или остался дома? |       |                   |   |   |
| 4.                                | Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?  |       |                   |   |   |
| 5.                                | Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?  |       |                   |   |   |
| 6.                                | Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?   |       |                   |   |   |
| 7.                                | Ты часто рассказываешь о школе родителям?  |       |                   |   |   |
| 8.                                | Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?   |       |                   |   |   |
| 9.                                | У тебя в классе много друзей?  |       |                   |   |   |
| 10.                               | Тебе нравятся твои одноклассники?  |       |                   |   |   |
|                                   |  |       | <b>Итого:</b>     |   |   |
| <b>Уровень школьной мотивации</b> | Высокая школьная мотивация, учебная активность, адаптация  |       | 25-30 баллов      |   |   |
|                                   | Нормальная школьная мотивация, адаптация   |       | 20-24 балла       |   |   |
|                                   | Положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами, частичная адаптация   |       | 15-19 баллов      |   |   |
|                                   | Низкая школьная мотивация, част. адап.   |       | 10-14 баллов      |   |   |
|                                   | Негативное отношение к школе, школьная дезадаптация  |       | Ниже 10-ти баллов |   |   |

\* Диагностика школьной дезадаптации. Научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов. М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993 г.